

Педагогические науки / Pedagogical Science
Оригинальная статья / Original Article
УДК 378
DOI: 10.31161/1995-0675-2021-15-2-121-126

Моделирование физических качеств студентов в рамках реализации дисциплины «Физическая культура и спорт»

© 2021 Юсупов Н. А., Разаков Р. Ч.-М.

Филиал Дагестанского государственного университета,
Хасавюрт, Россия; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Целью исследования было изучить процесс моделирования физических качеств студентов в рамках реализации дисциплины «Физическая культура и спорт». **Методы.** Основным методом, используемым в данной исследовательской работе, является анализ научной и педагогической литературы. **Результат.** Анализ литературы выявил снижение мотивации учащихся вузов к посещению занятий физической культурой. Физическая культура является ведущей дисциплиной для формирования универсальных компетенций студентов, которые являются ключевыми по данным рынка труда. Снижение мотивации обусловлено наличием стресса у студентов во время обучения. **Вывод.** В статье сделан вывод о том, что процесс овладения профессиональными компетенциями студентами необходимо разработать и перенаправить таким образом, чтоб студент занял тут центральное и самое значимое звено, на которого должна быть направлена вся необходимая ему информация. Данная модель предлагает индивидуализировать процесс, именно поэтому важно, чтобы те знания, умения, навыки, технологии, которые предлагает программа высшего образования, использовались студентом индивидуально, под свои потребности.

Ключевые слова: моделирование, физические качества студентов, студент, физическая культура и спорт.

Формат цитирования: Юсупов Н. А., Разаков Р. Ч.-М. Моделирование физических качеств студентов в рамках реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2021. Т. 15. № 2. С. 121-126. DOI: 10.31161/1995-0675-2021-15-2-121-126

Modeling the Physical Qualities of Students in the Framework of the Implementation of the Discipline "Physical Culture and Sports"

© 2021 Nasib A. Yusupov, Ruslan Ch.-M. Razakov

Branch of Dagestan State University,
Khasavyurt, Russia; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru

ABSTRACT. The aim of the research was to study the process of modeling the physical qualities of students in the framework of the implementation of the discipline "physical culture and sports". **Methods.** The main method used in this research work is the analysis of scientific and pedagogical literature. **Result.** Analysis of the literature revealed a decrease in the motivation of university students to attend physical education classes. Physical culture is the leading discipline for the formation of universal competencies of students, which are key according to the labor market data. The decrease in motivation is due to the presence of stress among students during training. **Conclusion.** The article concludes that the process of mastering professional competencies by students must be developed and redirected in such a way that the student occupies the central and most significant link here, to which all the information he needs should be directed. This model proposes to individualize the process, which is why it is important that the knowledge,

abilities, skills, technologies that the higher education program offers are used by the student individually, according to his needs.

Keywords: modeling, physical qualities of students, student, physical culture and sports.

For citation: Yusupov N. A., Razakov R. Ch.-M. Modeling the Physical Qualities of Students in the Framework of the Implementation of the Discipline "Physical Culture and Sports". Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2021. Vol. 15. No. 2. Pp. 121-126 DOI: 10.31161/1995-0675-2021-15-2-121-126 (In Russian)

Введение

В современном мире, полном информационных технологий, особое место отводится определению соответствия образовательных программ под актуальные проблемы и задачи общества и государства. Общество динамично развивается, меняются его взгляды и подходы, соответственно, меняются задачи и цели обучения, согласно современным реалиям. Актуальность физической культуры в вузе подтверждена разрозненности во мнениях среди ученых, большая часть которых указывает на отсутствие объективной оценки универсальных компетенций в ходе усвоения программы по данной дисциплине. По нашему мнению, программа «Физическая культура и спорт» может служить дисциплиной, формирующей данные компетенции, если комплексно подходить к оценке многих составляющих характеристик.

Целью исследования было изучить процесс моделирования физических качеств студентов в рамках реализации дисциплины «Физическая культура и спорт».

Методы

Основным методом, используемым в данной исследовательской работе, являлся анализ научной и педагогической литературы.

Результаты и обсуждение

Физическая культура – область социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности. Исторически физическая культура формировалась в зависимости от потребностей общества, будь то физическая подготовка, эстетика телосложения, влияние СМИ, или же экономические и политические задачи государства.

Физическая культура является частью материальной и духовной культуры, направленной на полноценное развитие личности с позиции духовно-нравственного, физического, социального и эстетического становления.

Важность физической культуры в аспекте формирования личности также детерминируется интеграцией физического и духовного становления, что позволяет не только достигать положительных результатов в рамках физической деятельности, но и повышать значимость сохранения здоровья и поддержания здорового образа жизни.

На занятиях по физической культуре необходимо учитывать способность организма к постепенной адаптации нагрузок, целесообразности дозировки определенных упражнений, а также создание необходимых условий для их реализации. Оздоровительные и развивающие составляющие физического воспитания разнообразны:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма. Закаливание служит действенным оздоровительным способом профилактики разных болезней, продлевает жизнь и позволяет сохранять отличную работоспособность и позитивное творческое отношение к жизни.

2. Гармоничное, всестороннее развитие тела, слаженность физиологических функций организма; формирование физических качеств личности и психологических установок, необходимых для успешного развития. Необходимо отметить, что со второй половины 20-го века существуют серьезные проблемы в физическом и нравственном развитии молодежи, а именно:

- ухудшение здоровья детей всех возрастов, заболеваемость и неудовлетворительное физическое развитие;

- распространение вредных привычек: курения, употребление алкоголя и наркотиков. Это приводит к увеличению количества детей с физическими и психологическими отклонениями в развитии.

- падение нравственных устоев для молодежи, увеличение числа молодых людей с девиантным поведением.

Можно сказать, что большая часть молодежи ведет нездоровый образ жизни: не-

достаток физических упражнений, долгое время пребывание в помещении, отсутствие выходов на природу, нездоровое питание, незначительное участие в социально значимых видах деятельности, поголовное увлечение компьютерами.

Занятия по физической культуре могут служить одним из направлений решения данных проблем. На тренировках, тренингах, особенно во время спортивных соревнований, молодые люди должны быстро и четко ориентироваться в изменяющейся обстановке, быть собранными, дисциплинированными, решительными, уверенными в себе и своих друзьях для того, чтобы добиться поставленной цели. Так складывается положительные жизненные установки молодежи. В настоящее время необходимо расширять влияние внеурочных занятий и развивать устойчивую привычку к занятиям по общеразвивающей физической культуре. Этому способствуют различные спортивно-массовые мероприятия: марафоны, спартакиады, спортивные праздники и др. Спортивные праздники отличаются от всех спортивных мероприятий тем, что праздник включает в себя физическую активность, направленную на получение позитивного настроения и улучшения дружеских отношений, путем развлечения, в сочетании с неформальной обстановкой. Часто внеурочными мероприятиями становятся народные праздники и др. в сочетании с подвижными играми, соревнованиями они подходят для участников разных возрастных групп.

Физические качества, которыми обладает человек – следующие: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Физические качества – природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения, различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями. И все эти качества, по мнению многих авторов, развиваются на занятиях физической культуры, обуславливая культуру двигательной активности. Двигательная активность, в свою очередь, является совокупностью определенных двигательных актов. Она является важным элементом здорового образа жизни и играет весомую роль в общей цепи профилактических мероприятий, которые направлены на снижение заболеваемости. Согласно статистике Диагностического центра № 3, двигательная активность

способствует нормализации артериального давления у 34-70 % больных. По мнению данного центра, движение является наиболее физиологическим способом нормализации массы тела. При непрерывном процессе развития и/или поддержании физических качеств, происходит множество этапов развития или изменений не только в физиологическом, но и в психоэмоциональном плане занимающихся. Ярким примером являются спортсмены высшей квалификации. Социальная роль, которую несёт данный спортсмен, обуславливает ряд личностных характеристик, для закрепления позиции в социальном институте, и отличается от роли среднестатистического человека [1]. Данному спортсмену необходимо обладать набором личностных и профессиональных навыков, рядом отличительных профессиональных, чтобы добиться высокопоставленной цели. Одна из таких характеристик заключается в культуре двигательной активности. У людей, чьи физические качества совершенствуются, культура двигательной активности улучшается, и в обратном порядке [4]. И, несмотря на то, что в данное время очевидно, что физическая культура – культура, которая сопровождает человека на протяжении всей его жизни и открыта в широком доступе, далеко не все население Российской Федерации регулярно отводит время для занятий физической культурой и спортом, об этом свидетельствует исследование экспертов института им. Плеханова. Согласно проведенному ими исследованию, в данное время, систематически занимаются спортом около 40 % россиян, что составляет около 58,6 млн граждан. Эксперты пишут: «Для сравнения, в советские времена доля вовлеченных в массовый спорт и занятия физической культурой достигала 70-80 %». Несмотря на возможную неточность советской статистики, такая весома разница говорит о том, что занятия физической культурой не набирают популярность среди жителей Российской Федерации [3]. Впрочем, статистика Всемирной Организации здравоохранения утверждает, что каждый четвертый человек в мире ведет недостаточно активный образ жизни. Утверждается, что около 80 % несовершеннолетних граждан недостаточно двигается, а дефицит физической активности наблюдается даже у подростков. Несмотря на данную статистику, можно

утверждать, что популярность спорта в данный момент растет. В 2008 году, например, россиян было почти в 3 раза меньше, чем в данный момент времени, по данным РЭУ их количество составляло около 22 млн человек. Национальный проект «Демография» выявил один из показателей своего проекта, а именно – увеличение доли регулярно занимающихся спортом граждан [6]. Вице -премьер Российской Федерации, Дмитрий Чернышенко заявил, что видит возможность поднять планку до 70 процентов населения к 2030 году. Ранее, по планам было поднять долю до 55 % к 2024 году. «Один из показателей нацпроекта «Демография» – к 2024 году увеличить долю регулярно занимающихся спортом до 55 %, сейчас этот показатель составляет 43 %, или 58 млн человек», – сказал Чернышенко (цитата по ТАСС). Я считаю, что планку надо поднимать до 70 % к 2030 году. Тогда нужно будет обеспечивать рост регулярно занимающихся спортом граждан на 8-9 % в год, это достаточно амбициозная, но достижимая цифра». Эксперты РЭУ в своем исследовании указывают на ряд причин, которые влияют на отказ от занятий спортом. Главная причина – неудовлетворительные условия для занятий физической культурой и спортом. На этот пункт указали более 52 % опрошенных. По данным РЭУ, 80 % россиян относятся к занятиям физической культурой положительно, но при этом «недооценивают актуальность бережного отношения к своему здоровью [5].

Многие СМИ пишут о том, что старшее поколение является наиболее мотивированными для занятий спортом, объясняя это «советской закалкой» и «советскими уроками физкультуры». По данным международного исследования, проведенного Всемирной организацией здравоохранения, в 2014 году, среди российских школьников необходимый уровень двигательной активности имеют только 25 % мальчиков и 14 % девочек. При всем вышеописанном, можно сделать вывод о том, что двигательной активности, под которой мы понимаем одно из ключевых условий поддержания нормального функционального состояния, не хватает современному мегаполису и его жителям [2].

С общепринятой точки зрения, под термином моделирования принято считать метод познания, состоящий в познании и исследовании моделей. Моделирование с

точки зрения высшего образования рассматривается как метод системного исследования. А создаваемая в результате модель служит решению целей управления. В обучении будущих профессионалов моделирование имеет два аспекта: моделирование как содержание, которое должны усвоить обучающиеся, и моделирование как учебное действие, средство, без которого невозможно полноценное обучение. Мы в данном исследовании рассматриваем моделирование как процесс. В данном контексте речь идет о физических качествах, на которые и будет направлен данный процесс во время обучения студентами. Студент, в ходе обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» находится в процессе системного исследования. Исследует свои физические качества, изучает теоретические и практические подходы к повышению и поддержанию данных качеств, изучая свои функциональные, двигательные и психоэмоциональные особенности. И в зависимости от индивидуальных особенностей самостоятельно подбирает средства, методы, подходы и упражнения, необходимые конкретно ему, индивидуализируя тем самым свой процесс обучения.

Моделирование физических качеств – процесс, направленный на приобретение в ходе обучения необходимых компетенций, базирующийся на освоении и практическом применении трех модулей программы «Физическая культура и спорт»

В 2020 году, команда Института естествознания и спортивных технологий, разработали методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура», предварительно, перед разработкой данных рекомендаций было проведено исследование функциональных возможностей современных школьников. В ходе проведения исследования было обнаружено, что множество учащихся, относящихся к основной медицинской группе, имели по ряду показателей, в ходе проведения тестов, оценки, свидетельствующие о нарушении работы функциональных систем организма. Учитывая, что существует множество мнений ученых, касательных актуализации проблемы физического здоровья школьников, данные свидетельствуют о том, что современным учителям физической культуры перед проведением практических занятий необходимо проводить тестирования,

направленные на выявление нарушений показателей функциональной работы организма учащихся и, при выявлении отхождения от нормы, индивидуализировать процесс по развитию физических качеств.

Моделирование как термин в педагогике подразумевает под собой принцип создания и исследования моделей. А изучение моделей позволяет получить новое знание, новую целостную информацию об объекте по средствам моделирования.

Моделирование является процессом самостоятельной деятельности студента, направленным на развитие универсальных компетенций в ходе обучения. Стоит отметить, что моделирование в данном понимании подразумевает процесс усвоения информации и практик в предложенной программе, и самостоятельный поиск решений для индивидуального выстраивания методов, приемов и подходов к самопознанию и саморегулированию в профессиональной деятельности. Подразумевается, что студент получает необходимую информацию от преподавателя, предложения стратегии использования данной информации; в обязательном порядке выполняет предложенные методики и технологии для получения и выстраивания своего индивидуального маршрута по развитию физических качеств, овладевая и развивая при этом личностно-профессиональные компетенции по ФГОС ВО, учеными выдвинуты рынком труда к современным сотрудникам. Преподаватель, в свою очередь, выполняет роль наставника в данном процессе, корректирует его в зависимости от обстоятельств, сложностей в процессе усвоения данной программы. Министр спорта, Владимир Колобков на пленарном заседании в рамках «Россия – спортивная держава» заявил, что к 2024 году 55 % россиян должны регулярно заниматься спортом. На наш взгляд, это число возможно реализовать при условии профессионального подхода учителями физической культуры к процессу популяризации физической культуры среди учащихся школы. К сожалению, множество СМИ публикуют информацию о несчастных случаях, зафиксированных на уроках физической культуры, заканчивающихся летальными исходами учащихся.

Формирование здорового образа жизни и мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом прививают

в дошкольном и школьном возрасте. И от учителя физической культуры в большей степени зависит повышение двигательной активности учащихся, развитие и поддержание мотивации учащихся к регулярным занятиям физической культуры. Для осуществления всех этих важных факторов необходимо, чтобы учитель физической культуры обладал необходимыми компетенциями для выполнения профессиональной деятельности. Построенный процесс в современном вузе, бесспорно, оказывает весомую роль на формирование личностно-профессиональных компетенций. Более того, суть высшего образования – преподнести студенту необходимые знания в необходимой области, научить применять принципы, методы, подходы, технологии в профессиональной деятельности. Сам процесс осваивания необходимыми предметными областями, представляет собой лекционную и практическую направленность на студента. По окончании среднего звена, абитуриент, находясь в состоянии стресса, охарактеризованном сменой социального института и своих личностно – профессиональных функций попадает в совершенно новую обстановку и атмосферу высшего образования. Система высшего образования направляет свою деятельность на студента, развивая в нем необходимые знания, умения и навыки лекционными и практическими занятиями, если говорить про область физической культуры, то студенту преподают педагогику, как одну из основных областей знаний, необходимых для будущей профессиональной деятельности, и множество смежных с педагогикой дисциплин.

Проблематика данного процесса состоит в том, что в такой модели обучения студент направляет все свои усилия на овладение необходимыми знаниями, активируя при этом все свои ресурсы, ведь множество исследований указывают на то, что сессионный период является сильным стрессом для всех обучающихся высшего образования. Процесс овладения профессиональными компетенциями студентами необходимо разработать и перенаправить таким образом, чтобы студент занял тут центральное и самое значимое звено, на которого должна быть направлена вся необходимая ему информация. Данная модель предлагает индивидуализировать процесс, именно поэтому важно, чтобы те знания,

умения, навыки, технологии, которые предлагает программа высшего образования, использовались студентом индивидуально, под свои потребности. Ведь изучая себя, как ключевое звено процесса обучения, студенты в последствии смогут пони-

мать, каким образом построить и направить процесс на учащихся в своей профессиональной области, и какие актуальные подходы и технологии применять, чтобы выполнять все задачи, поставленные обществом и государством.

Литература

1. Виноградов П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. М.: Советский спорт, 2015. 172 с.
2. Воронин Д. М. Стратегия развития образования в сфере физической культуры и спорта // Современные здоровьесберегающие технологии. Орехово-Зуево: ГГТУ. № 4. 2017. С. 43-50. Гайфутдинова С. В. Экономика предприятия: Учебник. М.: ИНФРА. М., 2018. 507 с.
3. Гамза Н. А. Основы врачебно-педагогических наблюдений. Минск, 2014. 46 с.

4. Попов С. Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева. М.: ИЦ Академия, 2013. 416 с.

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2011 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи»

References

1. Vinogradov P. A. *Fizicheskaya kultura i sport trudyash'ihnya* [Physical culture and sport of workers] / P. A. Vinogradov, Yu. V. Okunkov. Moscow: Soviet sport, 2015. 172 p. (In Russian)
2. Voronin D. M. *Sovremennye zdorovesberegayush'ie tehnologii* [Modern health-saving technologies]. Strategy for the development of education in the field of physical culture and sports. Orekhovo-Zuevo: GSTU. No. 4. 2017. Pp. 43-50. (In Russian)
3. Gayfutdinova S. V. *Ekonomika predpriyatiya* [Enterprise Economics: Textbook]. Moscow: INFRA-M, 2018. 507 p. (In Russian)
4. Hamza N. A. *Osnovi vrachebno-pedagogicheskikh nablyudenii* [Fundamentals of medical and pedagogical observations]. Minsk, 2014. 46 p. (In Russian)

5. Popov S. N. *Lechebnaya fizicheskaya kultura: Uchebnik dlya studentov uchrezhdenii vsshego professionalnogo obrazovaniya* [Physical therapy: A textbook for students of institutions of higher professional education]. S. N. Popov, N. M. Valeev, T. S. Garaseva. Moscow: ITS Academy, 2013. 416 p. (In Russian)

6. *Postanovlenie Pravitelstva Rossiiskoi Federacii ot 29 dekabrya 2011 g. № 916 «Ob obsh'erossiiskoi sisteme monitoringa sostoyaniya fizicheskogo zdorovya naseleniya, fizicheskogo razvitiya detei, podrostkov, molodezhi»* [Decree of the Government of the Russian Federation of December 29, 2011. No. 916 "On the All-Russian system for monitoring the state of physical health of the population, physical development of children, adolescents, youth"]. (In Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Принадлежность к организации

Юсупов Насиб Абдулмагомедович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, филиал Дагестанского государственного университета (ДГУ), Хасавюрт, Россия; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru

Разakov Руслан Чупан-Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, филиал Дагестанского государственного университета (ДГУ), Хасавюрт, Россия; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Affiliations

Nasib A. Yusupov, Ph. D. (Pedagogy), senior lecturer, the chair of Humanities and Natural Sciences, Branch of Dagestan State University (DSU), Khasavyurt, Russia; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru

Ruslan Ch.-M. Razakov, Ph. D. (Pedagogy), assistant professor, the chair of Humanities and Natural Sciences, Branch of Dagestan State University (DSU), Khasavyurt, Russia; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru